



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA (UnB)
INSTITUTO DE ARTES (IDA)
DEPARTAMENTO DE ARTES CÊNICAS (CEN)

HELOÍSA MOREIRA PALMA

**GUIA PARA ATRIZES BRUXAS CANSADAS DE SE MACHUCAR E
ADOECER**

Brasília
2018

HELOÍSA MOREIRA PALMA

**GUIA PARA ATRIZES BRUXAS CANSADAS DE SE MACHUCAR E
ADOECEER**

Monografia apresentada como requisito básico para
obtenção de título de Bacharel em Artes
Cênicas pelo Instituto de Artes – Departamento de Artes
Cênicas- Universidade de Brasília

Orientador: Prof. Dr. Luís Carlos Ribeiro dos Santos

Brasília
2018

Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia), autoria de Heloísa Moreira Palma, sob o título/subtítulo: **GUIA PARA ATRIZES BRUXAS CANSADAS DE SE MACHUCAR E ADOECER**, apresentada como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Artes Cênicas na Universidade de Brasília, 27 de novembro de 2017, defendida e aprovada pela banca examinadora abaixo assinada:

Orientador: Prof. Dr. Luís Carlos Ribeiro dos Santos (Ida-Cen-UnB)

Profa. Ms. Vancléia Porat (Ida-Cen-UnB)

Profa. Ms. Carolina Silveira Barreiro (Ida-Cen-UnB)

RESUMO

Existe uma consonância de compreensão sobre a proveniência da prática teatral com relação ao exercício ritualístico. A despeito da íntima relação entre Teatro e Magia, observou-se que, ao longo do tempo, uma massiva quantidade de indivíduos inclinou-se a essas questões de interações entre as artes da cena e os rituais com música, dança e magia em detrimento das afeições pelos ciclos naturais e seu entendimento. Este trabalho apresenta algumas das variadas conexões entre o Teatro e a Magia. Com o objetivo de analisar as tradições bruxas enquanto sistemas de crenças e práticas que cultuam uma entidade feminina central de poder, a Deusa, este trabalho consiste no estudo da inspiração artística teatral através dos abundantes e ricos recursos naturais, compartilhando receitas naturais mágicas com a finalidade da manutenção da saúde no corpo criador e ativo da artista de teatro, qualidades excepcionais e imprescindíveis para o fazer teatral.

Palavras-chave: Teatro e ritual; Magia; Bruxaria; Magia no Brasil; Receitas; Subjetividade; Neopaganismo; Paganismo; Teatro e Magia.

ABSTRACT

It is possible to link the artistic practice of Theater to ritualistic exercises by the means of a consonance between them and the tools available for their understanding. On the topic of Theater and its relationship with Magic, it is observable that, throughout time, a massive quantity of individuals has leaned towards those themes regarding the interactions between the arts of stage performance and the rituals through the use of music, dance and magic, even if to the detriment of the natural cycles and their affective understanding. This paper presents some of the multiple connections between Theater and Magic. With the purpose of analyzing Witch Traditions as belief systems and practices that worship a powerful, core feminine entity, the Goddess, this paper consists in a study of artistic inspiration for the Theater through the rich and abundant natural resources, even sharing some natural magical recipes with the purpose of the upkeep of the stage performer's body, as it is made to be creative and active, this study considers body health as indispensable for the theater practice.

Key-words: Theater and ritual; Magic; Witchcraft; Witchcraft in Brazil; Recipes; Subjectivity; Neopaganism; Paganism; Theater and Magic.

AGRADECIMENTOS

Dedico este trabalho à minha amada avó Vera Lúcia, mulher de fé que sempre procurou estar em companhia de suas queridas avós. Agradeço infinitamente ao carinho e amor condicional que, desde muito nova, foi dedicado a mim. Agradeço pelas nossas tardes na cozinha de casa, pelos nossos momentos de chá, pelas histórias da família e por toda a confiança sempre teve em mim. Obrigada, vovó, por me ensinar desde sempre que sou poderosa e capaz de fazer tudo o que eu quiser. Agradeço eternamente pela dádiva de ser neta desta mulher de força e magia inimagináveis.

Ao meu avô, Delvair, homem de força e competência inquestionáveis. Minha fonte abundante em confiança e sabedoria, dedico este trabalho ao senhor. Sou grata pelas inúmeras oportunidades que tivemos de pensar e conversar acerca da história da humanidade e a transformação de sua própria vida, sempre me dizendo como as coisas eram diferentes na sua infância vivida na roça de seus pais, em São Joaquim da Barra – SP.

À minha mãe Flávia, ser humano recheado de amor no coração, mulher cheia de sonhos e de uma inteligência fenomenal. Sou imensamente grata por todo o apoio que sempre me deu, por todos os ensinamentos de puro amor e força para alcançar com gosto e paixão os meus mais altos objetivos. Sei que nossa relação se estende por vidas. Me reconheço demasiadamente em você, mãe, e pretendo te acompanhar e amar por toda a eternidade.

À minha irmã, amiga, cúmplice e parceira Fernanda. Minha irmã que tanto admiro e amo. Sou grata por sermos conectadas de maneira tão intensa e verdadeira, até quando você adoece eu também adoeço junto, mesmo que estejamos separadas por km de distância. Que nosso amor e amizade seja para sempre potente, mágico e transformador. Você me inspira todos os dias a ser uma pessoa melhor, a buscar ajuda quando preciso e a resolver os meus problemas com rapidez e leveza. Obrigada por ter me ajudado a estruturar a primeira ideia do que poderia ser este trabalho. À sua confiança, disponibilidade e inteligência sou imensamente grata.

Agradeço ao meu grande companheiro, Fábio. Honro o seu trabalho de paciência comigo nesses últimos dias de escrita e ansiedade. Obrigada por me ajudar a segurar as pontas com criatividade, alegria e magia. Agradeço por compartilhar comigo a sua história e sua criatividade, que, até onde posso ver, não tem limites. Que nada te separe dos seus mais altos propósitos!

Agradeço a toda minha família por tornar possível a minha existência no aqui e no agora. Obrigada por amar, acolher, suportar minha existência. Agradeço por ser quem sou, do jeito que sou, inconstante porém progressiva.

Dedico este trabalho a todas as minhas amigas bruxas, curandeiras, artistas e sonhadoras que me inspiram incessantemente aos encantos da natureza. Agradeço pela existência de Sté, Briu, Madame, Tita e demais mulheres incríveis que me inspiram e admiro. Obrigada, parceiras, por inspirar o meu melhor e minha evolução pessoal, pelos aprendizados de confiança, liberdade e sinceridade. Nossa conexão vai muito além do que podemos explicar, e sei que o que vivemos é apenas o começo.

Sou grata às infinitas bênçãos concedidas a mim, tornando potentes e mágicas todas as minhas escolhas. Sou grata pela energia e disposição que desenvolvi ao realizar este trabalho.

Agradeço ao meu orientador Luís Carlos Laranjeiras, homem de fé e amor que me ajudou a tornar possível todo este trabalho. Sou grata a você e a sua alta energia que me fez trabalhar com um sorriso no rosto e o pensamento positivo.

A todas nós, bruxas, dedico meu perfeito amor e minha perfeita confiança.



SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	08
CAPÍTULO 1	
1.1 Bruxaria e Subjetividade	11
1.2 Contexto da Bruxaria no Brasil	15
CAPÍTULO 2	
2.1 Teatro e magia	22
CAPÍTULO 3	
3.1 Grimório da Bruxa Loba Feroz	25
CONSIDERAÇÕES FINAIS	45
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	47
ANEXOS	49



INTRODUÇÃO

Não sei quando nem onde comecei a me interessar pelos mistérios. Desde muito nova buscava pelas questões do indizível, recorria às texturas e cores das flores, que muito me chamavam atenção. Cresci em Sobradinho, bairro do Distrito Federal rodeado de árvores e plantas medicinais. Os fundos das casas são chamados de faixa verde, e as quadras seguem, assim, se intercalando entre ruas de asfalto e faixas verdes. Na faixa verde dos fundos da casa de minha amada vó Vera já vivia uma magnífica e vistosa *bouganvillha*, árvore de flores de cor vermelho púrpura vibrante. Hoje, essa árvore está tão bela e desenvolvida que já não sei onde ela começa ou termina, já que se desenvolveu juntamente com outra árvore que estava perto dela. Quando eu era pequena, desenvolvi um pequeno ritual para ficar rosada como árvore, essa era a intenção que eu colocava quando fazia esse rito inocente de quintal. O ritual consistia em pegar algumas flores, colocar numa garrafa de *pitchula* com um tiquinho de água da bica do quintal, tampar e chacoalhar bem até a água ficar rosa como a flor. A parte do chacoalhar era o momento mais engraçado...

Eu e Júlia, minha prima, ríamos e bebíamos essa água colorindo nossos dentes e línguas. Sentia que ali eu me divertia completamente, podia me jogar, rolar na grama, acreditava com virtude que ali habitavam os mistérios que eu gostaria de desvendar. Senti a presença da Deusa ali, na faixa verde dos fundos de minha vizinha, brincando de ser uma fada ao redor dessa enorme e magnífica *bouganvilha*. Essa árvore é também conhecida por Maravilha, Três Marias, Primavera, Santa Rita, Ceboleiro. Uma árvore nativa da América do Sul, muito presente no Brasil, Peru e Bolívia. Se desenvolve bem em locais de alta incidência solar, florindo de maneira exuberante e colorida, as árvores podem variar, tendo flores alaranjadas, vermelhas, púrpuras, rosas. De caule retorcido, pode ser manejada de forma que se desenvolva criando um portal, uma passagem viva que nos leva a outros lugares, novas jornadas. Suas propriedades medicinais auxiliam no tratamento de diabetes, quando usado em forma de tintura e florais. É associada ao trabalho com a presença dos elementais do ar, das fadas, silfos e demais criaturas aladas que se apresentam de maneira espontânea e vibrante.

A partir da experiência de iniciação à magia que tive com a natureza, de sentir felicidade extrema buscando conhecimentos a respeito dela e suas substâncias de poder e cura, pretendo falar sobre a presença da magia no Brasil, sua relevância e como ela está presente na sociedade. Esta pesquisa também tem o objetivo de contribuir para a conscientização da importância do estudo de resgate de tradições pré-cristãs que evocam a vida em comunhão a “ciclicidade” da natureza. Este trabalho pretende ser mais um trabalho que reforça o resgate de saberes que garantem a manutenção de saúde física, emocional, espiritual coletiva, especialmente dos artistas do teatro, através das propriedades medicinais de plantas.

No primeiro capítulo, abordo a subjetividade na Magia, de como ela pode acontecer em cada pessoa, levando em consideração que cada indivíduo é um canal direto de conexão com o Divino e nada e ninguém pode intermediar essa conexão. Logo, evoca-se a presença da autonomia, como cada pessoa desenvolve o seu caminho mágico de maneira singular e poderosa. Após tratar do caráter subjetivo da Magia, traço um breve panorama de como a magia é presente no cotidiano do brasileiro e como as tradições se modificaram por conta da violenta colonização e a supremacia do catolicismo.

O segundo capítulo evoca a presença de Antonin Artaud, dramaturgo, escritor, pensador teatral francês que reforça a qualidade ritualística, presente e integral do Teatro. Artaud desenvolve olhares e saberes a respeito do sensível, da afetividade, trazendo a imagem do ator como atleta do afeto, que estuda as possibilidades de respiração para adentrar estados, construir memórias e evoluir enquanto criador de sua realidade, através da imaginação, da disponibilidade e da presença.

O terceiro capítulo consiste na recomendação de plantas medicinais e como elas podem ser utilizadas para melhorar a saúde do corpo criador, matéria prima e base para a criação artística. O processo criativo pode ter diversas demandas e, com certeza, existem plantas que podem atendê-las, nos ajudando a adentrar estados, curar doenças, como trazer ou estimular inspiração para personagens, ativar memórias, nos auxiliando da melhor maneira.

Das infinitas ervas que podemos encontrar, qual delas podem ser utilizadas a fim de potencializar o trabalho teatral? Quais são as qualidades que devem ser desenvolvidas no processo criativo? As plantas medicinais e demais recursos naturais podem auxiliar o processo de criação teatral? Como?

Encontrará receitas que ajudam na inspiração, concentração, disponibilidade física e mental, na redução do nível do *stress* e ansiedade, na memorização e cura de feridas, cortes e contusões. Além também de receitas para a saúde do aparelho respiratório e bucal. Essas sugestões de usos e modos de preparo são só alguns exemplos de como podemos utilizar as ervas de cura. Existem diversas outras plantas medicinais que podemos utilizar para garantir os mesmos níveis de saúde integral.

Nesta pesquisa, apresento meus estudos com receitas para curar, cuidar e manter sãos os corpos e as mentes que criam dos artistas do teatro, através de fazeres, experiências de cura e saberes da natureza. Eis o intuito desta pesquisa sobre as interações entre o Teatro e a Magia.



CAPÍTULO 1

1.1 Bruxaria e Subjetividade

“Desde os primórdios da vida humana, mulheres e homens maravilhados pelos inúmeros mistérios da natureza renderam-lhes culto. Desta necessidade de cultuar originou o entendimento e do entendimento resultou o significado. Porém, estas três unidades de expressão não conseguiram substituir os mistérios da vida, pois estes nunca desaparecem. Assim, os antigos mistérios, ou seja, os mistérios de transformação - como as coisas se convertem em outras, como elas crescem, morrem e renascem - estão no cerne de muitos discursos religiosos, vulgarmente chamados de bruxaria”. (CARVALHO e SILVA. 2018)

De *femme fatale* a velha enverrugada e corcunda, o imaginário atribuído à simbologia da bruxa é associado a uma mulher que trabalha para o mal, que cria pactos demoníacos e manipula a realidade de acordo com suas preferências. Apenas a última frase corresponde ao que é ser uma bruxa.

Observando a historicidade do tema, percebe-se as mulheres como a maioria de adeptas à bruxaria. A despeito da brutal alteração da conjuntura de disseminação do conhecimento bruxo ao longo do tempo provocada, sobretudo, pela Inquisição da Igreja Católica iniciada no século XII, existe um substancial movimento de resgate desses saberes.

Para muito além da deturpação de imagem construída pelas Igrejas Católicas e conseqüentemente pela sociedade que, manipulada por essa instituição religiosa, condena e acusa essas pessoas, o transformador trabalho espiritual através da Magia Natural é que deveria ser evidenciado. A bruxa, e para ampliar ainda mais o panorama, a sacerdotisa, curandeira, rezadeira, benzedeira sabe o momento certo de desempenhar seu valioso trabalho, vive em sincronia com o ciclo lunar e com o ciclo das movimentações terrestres ao longo do ano (estações). As bruxas sabem muitíssimas vezes intuir sobre quando e como colher determinada parte de uma planta, onde encontrá-la e como manipulá-la a depender da finalidade. É apta a se comunicar com a natureza que a rodeia, desenvolvendo sua escuta para captar e compreender os variados sinais e pedidos que se apresentam a ela. Às vezes podem até

conversar com os bichos e as plantas. São geólogas, agricultoras, etnobotânicas, estudantes natas. Mulheres que trabalham para cultivar saúde e abundância para si mesmas e também para a sociedade, quando solicitada sua ajuda.

De fato, a rápida e leviana associação das atividades da bruxa culminarem numa possível transformação brusca da aparência, ou ainda a atribuição de enfermidades a outras pessoas, ou até grandes feitiços com sangue advindo de sacrifícios de animais, não deveria definir e não define o processo de evolução espiritual através da Velha Arte. Não que essas práticas não sejam desenvolvidas ou não surtam efeito, mas que outras maneiras igualmente poderosas e transformadoras são realizadas sem a intenção e a presença do sofrimento.

A magia acompanha a humanidade desde tempos imemoriais. As práticas de cunho tradicionalmente pagãs sempre fizeram parte do cotidiano das pessoas, às vezes extra cotidiano, por exemplo, realizando rituais elaborados ou simplesmente realizando pequenos sortilégios na cozinha ou outras atividades do lar. É importante falar que várias datas comemorativas como o Natal e o *Halloween* são celebrações tradicionalmente pagãs que foram apropriadas tanto pelo cristianismo, no caso do natal, como pelo capitalismo, no caso do *Halloween*. A verdade é que a maneira que os cristãos celebram o Natal é, na realidade, uma celebração de tradição pagã de culto ao deus Azevinho, cuja celebração é chamada *Yule*. Para além dessas bruscas e trágicas apropriações culturais, cada bruxa, por mais que algumas tradições e modos de preparo não se modifiquem ao longo do tempo, tem sua maneira de ver, refletir e sentir o divino.

Partindo, portanto, do contato com a elementaridade da bruxaria natural, instrumentos são providos de forma a conduzirem o autoconhecimento acerca dos processos subjetivos de cura. Assim, estamos falando do estudo da bruxaria enquanto ferramenta chave para o desenvolvimento autônomo de técnicas de saúde física, mental e espiritual.

O desenvolvimento do pensamento de caráter específico é um exercício diário que estimula a espiritualidade. Há muito a ser transformado para que a

humanidade volte a seguir em consonância com o planeta Terra e obter o conhecimento do que esse lugar realmente precisa, nos sinalizando com seus padrões de comportamento, atualmente tão inesperados devido a degradação de seus ricos e abundantes recursos. Logo, é urgente a modificação dos padrões mentais escassos e repetitivos de insucesso e conformação dele.

O diretor russo Constantin Stanislavski, no quarto capítulo da obra “A preparação do ator”, compartilha de seus processos sutis de ativação da imaginação. Descreve o exemplo do “se” mágico para trabalhar e desenvolver a capacidade específica e subjetiva da imaginação. Esse exercício poderoso desenvolve o plano do faz-de-conta, como ele mesmo coloca. E se, do nada, essa folha começar a pegar fogo?

“(...) Essa espécie de transformação ocupa um lugar legítimo em nosso tipo mais íntimo de exercícios. Podemos usar cadeiras comuns para delinear qualquer coisa que a imaginação de um escritor ou de um diretor nos peça para criar: casas, praças, navios, florestas. Não faz mal se não conseguimos crer que essa cadeira é um determinado objeto, porque, mesmo sem crê-lo, podemos experimentar o sentimento que ele desperta.” (STANISLAVSKI. 1998, p. 93)

Tanto no Teatro como na Bruxaria, a imaginação é desenvolvida para que seja cada vez mais específica e direta. Quanto mais rica em detalhes for a imaginação, maior é a visualização e o senso de verdade. O ancoramento na situação em questão é maior, expandindo as capacidades de visualização e detalhamento.

É do conhecimento de todos quando se diz que atraímos aquilo que vibramos e imaginamos e a bruxaria nos faz um convite a modificar todas as maneiras de pensamento escasso, doente e negativo se o que desejamos é o contrário disso. Se desejamos viver em plenitude e abundância, é isso que devemos procurar desenvolver, a começar, dentro de nós mesmas através da imaginação. A magia nos conecta com a versão mais próspera de nós mesmas, deixe-se conectar com a abundância que faz morada na sua existência!

No decorrer da minha trajetória como aluna do Departamento de Artes Cênicas, me deparei com a professora Roberta Matsumoto e, em uma de suas aulas, nos mostrou que tudo é autobiográfico, uma vez que tudo parte de um

indivíduo, da inquietação de alguém. Essa inquietação, totalmente pessoal, intransferível, autobiográfica, surgiu da vivência/experiência de alguém. Esse é o alto grau de especificidade que ronda a vida do ser humano de 2018, desenvolvendo estudos sobre as variadas percepções, sobre a subjetividade.

No Teatro, o trabalho da atriz é desenvolver a escuta, conceito que garante um olhar ampliado e consciente sobre tudo o que diz respeito a seu trabalho: uma visão panorâmica, detalhada e específica. Assim como nas Artes Cênicas, a visão da bruxa também é desenvolvida até que, substancialmente, torne-se apta a observar os variados e inesperados acontecimentos que se apresentam, ricos em significados e mensagens de alerta ou confirmação. Mesmo os mais singelos detalhes não passam despercebidos aos olhos da atriz, muito menos aos olhos da bruxa. Processos subjetivos de ressignificações corporais, espirituais e artísticas fazem parte da trajetória de atrizes bruxas, se inspirando através da natureza e suas qualidades abundantes e cíclicas. Ela observa a vegetação presente pelos caminhos onde passa, às vezes se deixando levar pelas várias sugestões que a natureza pode oferecer, explorando novos lugares e conhecendo novos caminhos. Sempre existe algo na natureza que nos captura o olhar e devemos focar nossa atenção e cuidado. Existe um misterioso equilíbrio para que os seres vivam em comunhão e harmonia.

Devemos antes de tudo, honrar o equilíbrio que nos garante a vida. Honrar a sabedoria que nos é constantemente concebida pelas mais variadas maneiras de manifestações energéticas. O trabalho subjetivo da atriz é de caráter altamente investigativo, amplia a visão que temos de nós mesmas, tornando compreensível os caminhos que optamos por percorrer.

1.2 Contexto da Magia no Brasil

A Magia no Brasil passou por um forte processo de transformação advindo das consequências da colonização. Historiadores estimam que 8 milhões de pessoas habitavam a América do Sul em 1500. Diversas tradições das quais há muito não se assemelham à imagem e ao modo de viver do indígena atual como explica Manuela Carneiro da Cunha, antropóloga luso-brasileira:

“(...) Hoje ainda, por lhes desconhecemos a história, por ouvirmos falar, sem entender-lhe o sentido ou o alcance, em sociedades “frias”, sem história, porque há um tropo propriamente antropológico que é chamado ‘presente etnográfico’, e porque nos agrada a ilusão de sociedades virgens, somos tentados a pensar que as sociedades indígenas de agora são a imagem do que foi o Brasil pré-cabralino, e que, como dizia Varnhagen por razões diferentes, sua história se reduz estritamente à sua etnografia”. (CUNHA. 2012, p. 3)

O fato é que aqui, do ponto de vista que compreende as tradições indígenas como conhecimentos de alta relevância social, cultural e medicinal para a humanidade, milhões dos habitantes das florestas brasileiras foram obrigados a cessar suas práticas originais para considerar um novo sistema de crenças totalmente alheio aos seus. Um modo de viver que dizimou a vida das pessoas com epidemias de vírus e bactérias, agindo de maneira agressiva e mortal. Um modo de viver que prende, tortura e escraviza seres humanos aptos a manifestarem livremente suas tradições. Um estilo de vida que fez muitos indígenas deixarem de se ver como indígenas, abandonando sua tradição, adotando um novo nome.

Com praticantes de feitiçaria e magia no Brasil não foi diferente. De acordo com o raciocínio desenvolvido na mágica e histórica obra de Laura de Mello Souza, um problema urgia no Brasil colonial: “(...) a especificidade da religião vivida pela população colonial, eivada de reminiscências folclóricas europeias e paulatinamente colorida pelas contribuições culturais de negros e índios.” (MELLO. 1986, p. 10)

Com esta consideração, podemos refletir um pouco mais acerca da fusão e, consequentemente, reinvenção das variadas tradições presentes no Brasil.

Modificadas e resignificadas por meio da ganância, poder e hipocrisia. As grandes expedições europeias ao Brasil são mencionadas por muitos como grandes feitos para a história, reforçando a ideia da terra que foi descoberta, “virgem”. A imagem das caravelas que se aproximam das praias e costas pode representar, para muitos, importantes conquistas para a humanidade. Para outros, representa dezenas de embarcações repletas de doenças e horror. E, através dessa dicotomia, sucede-se, assim, a famosa miscigenação brasileira. Índios, negros, brancos e, em sequência, mestiços, habitando o mesmo espaço.

Paganismo, palavra cuja etimologia, do latim, é pessoa que vive nas plantações, nos campos. O paganismo é um termo que reúne práticas espirituais diferenciadas que são embasadas através de um sistema de crenças pré-monoteísta. O termo pagão era utilizado pelos cristãos para designar os que praticavam o politeísmo (culto a vários deuses e deusas), os que não foram batizados como católicos, os que não tinham interesse em estudar e praticar os ensinamentos judaico-cristãos ou os que ainda mantinham suas tradições nas zonas rurais, enquanto as cidades já comungavam e se apropriavam dos conhecimentos religiosos cristãos. O espectro do paganismo abrange a Wicca (religião neopagã largamente difundida na modernidade), o Xamanismo, o Candomblé, o Budismo, Hinduísmo, as variadas tradições e práticas Indígenas, a Velha Arte (Bruxaria Tradicional) e demais seguimentos espirituais que não cultuam a imagem do Deus católico, judaico ou islâmico.

Este trabalho não pretende categorizar ou entrar nos detalhes das práticas que diferem as tradições de feitiçaria e bruxaria ou bem como o que há de comum nessas religiões ou caminhos espirituais, como preferam ser denominados. Aqui, pretendo que haja o entendimento de práticas bruxas como um sistema de crenças e escolhas que cultuam uma entidade feminina, a Deusa, como figura central de poder e transformação.

O conceito “neopaganismo” é utilizado para designar essas tradições religiosas que são cultuadas na modernidade. O emprego do prefixo *neo* garante a especificidade moderna dessas tradições religiosas, que, por mais que bebem de fontes ancestrais, é modernizada e reestruturada de acordo com o modo de viver atual.

Em outras palavras, Danyel Teles de Castro, mestrando em Ciências da Religião pela Universidade do Estado do Pará, define:

“Em linhas gerais, Neopaganismo é o conjunto de práticas que buscar reviver antigas tradições religiosas no mundo moderno. Algumas características aproximam essas práticas, como o resgate do culto a divindades pré-cristãs; o entendimento da natureza como sagrada; e um corpo litúrgico voltado para celebrações sazonais. Essa última diz respeito aos rituais e festivais realizados nas mudanças de estação climática, observando e reverenciando o movimento do sol ao longo do ano e os ciclos da natureza. Esses ritos ocorrem nos solstícios de verão e inverno, equinócios de primavera e outono e nas interseções entre os solstícios e equinócios.” (CASTRO. 2016, p. 2)

A Roda do Ano é baseada nos antigos calendários agrícolas de antigos povos europeus que marca oito dias de celebrações diferenciadas e inspiradas pelos movimentos da Terra no decorrer do ano. Muitas tradições têm suas práticas de acordo com os *Sabbats*, nome dado a essas datas comemorativas. A Roda do Ano das Bruxas, como também é chamada, representa a periodicidade constante da energia da vida. A roda do Ano nos ensina sobre a trajetória do Deus e a sua relação de conexão com a Deusa. Representa o fluxo da existência como um círculo de oito raios cujo giro não se finda, criando a vida, fiando a morte e, assim, tecendo o renascimento.

Os oito *Sabbats* são:

Samhain – 1º de maio (hemisfério sul)/31 de outubro (hemisfério norte);

Yule – Solstício de Inverno (celebração do primeiro dia do inverno) +- 21 de junho (hemisfério sul)/ 21 de dezembro (hemisfério norte);

Imbolc ou *Candlemas* – data: 2 de agosto (hemisfério sul)/2 de fevereiro (hemisfério norte);

Ostara – Equinócio da Primavera (celebração do primeiro dia da primavera) +- 21 de setembro (hemisfério sul)/ 21 de março (hemisfério norte);

Beltane – 31 de outubro (hemisfério sul)/30 de abril (hemisfério norte);

Litha – Solstício de Verão (celebração do primeiro dia de verão) +- 21 de dezembro (hemisfério sul)/ 21 de junho (hemisfério norte);

Lughnassadh ou *Lammas* – 2 de fevereiro (hemisfério sul)/ 2 de agosto (hemisfério norte);

Mabon – Solstício de Outono (celebração do primeiro dia de outono) 21 de março (hemisfério sul)/ 21 de setembro (hemisfério norte).

A Roda do Ano nos revela a importância da vida humana em comunhão com o planeta. Nos faz refletir sobre a fenomenal biodiversidade de nosso país, que é extremamente importante para o equilíbrio universal da biodiversidade do planeta. O estudo da magia garante o reconhecimento das plantas, dos minerais, dos elementos e dos animais como indivíduos dotados de inteligência e poder. Considerando a alta diversidade desses tesouros, cada região do país é marcada por uma manifestação diferente da natureza, que nos ensina a “experienciar” esses recursos de maneiras diferenciadas. É importante nos lembrar que estamos, a todo instante, sujeitas ao infinito que a natureza propõe.

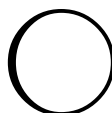
São muitas as associações da Lua aos saberes ancestrais femininos, aos poderes de cura através de suas fases e suas histórias. São muitas as mulheres que se sentem ancoradas nas capacidades de transformação espirituais através de “forças desprovidas de lógicas”, termo usado pela Professora Regina Almeida Aguiar em seu magnífico texto *O Ritual da Lua: O Eterno Retorno Feminino*.

A figura da Deusa é multifacetada, como a Lua. A Deusa Tríplice, como é chamada em várias tradições da Bruxaria, é o arquétipo da Deusa cuja suas qualidades são Donzela, Matriarca e Anciã. Essas não se opõem ou são categorizadas isoladamente, mas evocam características complementares e fluidas.

A face donzela da Deusa é indomável, primordial, nos ensina sobre a importância da iniciação dos ciclos. Trata-se do desenvolvimento da libertação das crenças limitantes, garantindo saúde e força a tudo aquilo que cresce, que inicia. Essa Lua favorece a iniciação de projetos, pesquisas e feitiços de prosperidade. A Donzela se assemelha à Lua Crescente.



A Matriarca diz respeito às qualidades da Lua em sua fase cheia. Na Lua Cheia, o poder está em alta, tornando propícias as atividades mágicas de todas as ordens. Momento de plena fertilidade para que os desejos em questão sejam materializados. A face Mãe nos ensina o poder da nutrição e geração de vida, desenvolvendo nossas capacidades mágicas de conexão com a abundância de poder, com o ápice da magia.



A face Anciã da Deusa diz respeito aos conhecimentos tanto da vida quanto da morte, do princípio da vida até o cessar dela, das infinitas relações entre o plano físico e espiritual. A Conselheira tem a chave que abre o portal dos mistérios da existência. Rege a fase final da vida, é ela quem corta o fio que tece a vida. Está relacionada à morte através da sabedoria de que tudo há de ser transformado.



Não pretendo aqui definir as várias faces da Deusa, até porque, nem mesmo se quisesse o conseguiria. Ela pode ter outras faces ainda não reconhecidas, pode ser associada a outras diversas qualidades que não mencionadas acima. Estamos falando de arquétipos encontrados e associados às inúmeras imagens de deusas pelo mundo afora que nos acompanham desde tempos imemoriais. Ao falar da Deusa e seus desdobramentos, é de suma importância estudar os ciclos lunares. São muitas as tradições cujas práticas são baseadas pelo ciclo lunar. Para além disso, é de suma importância entender os motivos pelos quais a magia está associada a lua e como suas fases podem influenciar em nossas vidas em integralidade.

São realizadas cerimônias mensais de culto a Deusa, os *Esbats*, as celebrações das primeiras Luas Cheias e Novas do mês. Essas cerimônias honram a Deusa e seu aspecto tríplice, cíclico e poderoso. As fases da Lua são

relacionadas aos três aspectos da Deusa, como já abordado anteriormente, sendo a Lua Crescente que representa o aspecto da Donzela, a Lua Cheia representa o aspecto da Matriarca e a Lua Minguante e Nova, a Anciã.

O Sol, assim como a Lua, também é estudado e cultuado pelas bruxas. Ele representa toda a energia masculina necessária para a manutenção do perfeito equilíbrio da existência. Tradições da bruxaria moderna passaram a ser devotas apenas às entidades femininas, com o intuito de resgatar saberes do sagrado feminino que há muito foram esquecidas ao longo do tempo, graças às inúmeras torturas sentenças de morte decretadas pela igreja através da Inquisição que findaram com tradições matrifocais de maneira abrupta e irreversível. Justamente pela importância dos trabalhos de resgate desses conhecimentos e saberes, não podemos ignorar a energia luminosa, quente, brilhante e direta da maior estrela de nosso sistema solar. O Sol, na Bruxaria, representa o Deus Cornífero. Ao contrário do que a igreja diz, o deus cornífero não é o demônio, mas, assim como a Deusa, um deus com características fortes e imponentes.

A prática de magia pode acontecer tanto em grupo (os chamados *covens*, clãs, grupos de trabalho mágico) como solitariamente. Nós, bruxas solitárias, desenvolvemos o nosso caminho mágico através de nossas experiências e escolhas, tendo a consciência de que nós somos o caminho de encontro com a Deusa, e ninguém deve intermediar essa conexão.

Não se pode deixar de mencionar a figura das benzedadeiras, rezadeiras, parteiras e raizeiras como agentes de cura na sociedade brasileira. É muito comum a presença dessas poderosas matriarcas na história de vida dos brasileiros, sendo procuradas para curar doenças que, aparentemente, não correspondem a nenhuma doença médica detectável em uma unidade de saúde convencional. Essas mulheres misteriosas que, muitas vezes, rezam orações católicas que vão se misturando com práticas de benzimentos através das folhas que cultiva no fundo do quintal são as importantíssimas personagens do espetáculo que é a capacidade de cura de enfermidades de todos os tipos. Termos como quebranto, espinhela caída, corpo ruim, encosto são utilizados para denominar enfermidades que atingem o campo energético das pessoas, drenando a energia vital, tornando a pessoa apática e adoecendo fisicamente.

A Magia no Brasil também está presente através do trabalho das pessoas que, muitas vezes, fazem de suas casas, verdadeiros centros de cura de pacientes que são as testemunhas seguras e sinceras desse trabalho transformador que visa a saúde das pessoas. São muitas as práticas de benzimento pelo Brasil afora, cada benzedeira(o) desenvolve essa sabedoria de maneira singular e intransferível, são saberes e práticas passados de geração a geração de forma oral e empírica. Cada praticante dessa antiga tradição teve a sua maneira de aprendê-la e, então, praticá-la e ver diante de seus olhos a materialização de suas intenções de cura e prosperidade.

CAPÍTULO 2

2.1 Teatro e Magia

Existe uma consonância de compreensão sobre a proveniência da prática teatral com relação ao exercício ritualístico. A despeito da íntima relação entre Teatro e Magia, observou-se que, ao longo do tempo, uma onda massiva de indivíduos inclinou-se às questões citadas em detrimento da afeição pelos ciclos naturais e seus entendimentos. Não só aos ciclos naturais, mas também às questões da inspiração através do contato com o meio ambiente. Para Artaud,

“Se o teatro é feito para permitir que nossos recalques adquiram vida, uma espécie de poesia atroz expressa-se através dos atos estranhos em que as alterações do fato de viver demonstram que a intensidade da vida está intacta e que bastaria dirigi-la melhor.”, (ARTAUD. 1987, p. 6)

Início o nosso diálogo com a sabedoria de que, para infinitamente além de todos nossos anseios e opiniões, estamos inseridas em um espaço-tempo que de alguma maneira, nos mantém vivas. Ou pelo menos essa força maior cria as condições exatas para a possibilidade da nossa existência, para que possamos receber a específica dádiva de estarmos aqui conversando sobre o que é existir.

Habitantes de um planeta de cuja existência é estimada em 4,5 bilhões de anos (pelo menos com a atual consciência que temos), variados tipos de biomas, estruturas geológicas, animais em plena adaptação ao local, a possibilidade do deslocamento de massas de ar, a pressão e temperatura perfeitas para que possamos estar aqui e agora. Mesmo diante de toda essa visão sobre a nossa existência, somos impulsionados a viver numa estrutura social que não nos favorece enquanto agentes da saúde de nós mesmos, que é a Terra também. Somos inseridos violentamente numa realidade que ignora toda essa estrutura complexamente simples. A estrutura piramidal capitalista, na qual estamos violentamente inseridas, desenvolve preocupações fictícias, cria necessidades não reais, garantindo a competição, que desenvolve medos fictícios de não obter um determinado poder, também irreal, moldando as personalidades potentes e presentes na sociedade para garantir mais perpetuadores desse sistema falho. Sistema que não se sustentará se visar apenas a captação exorbitante e

monstruosa de dinheiro e poder sobre as demais pessoas, sobre os recursos naturais. Devemos entender que se nos falta água, também nos falta vida e todos estamos caminhando, cada vez mais, para essa situação calamitosa que a saúde do planeta se encontra.

Muito caótico e cansativo reafirmar essa questão da degradação da natureza que o ser humano ocasiona com tamanha facilidade. Mas, por mais doloroso que seja, para nós que tentamos minimamente retardar essa degradação total, devemos sim refletir sobre o fato do ser humano ser o único animal que produz lixo. Lixo que se acumula, que se multiplica a todo vapor não só fora como dentro de nós mesmos.

A ideia de que a Magia nos reconecta com o pulso da existência e sua “ciclicidade”, com a busca pela saúde dos seres e suas relações, nos faz entender que sempre fizemos parte disso, que nunca deveríamos ter parado com essas práticas. Quando acontece o reconhecimento, paira a sensação de retornar para casa em segurança, para aquele lugar que você sempre reconheceu como seu, ser a pessoa que essencialmente sempre foi.

Antonin Artaud vê a necessidade do estudo virtuoso do Teatro que dialoga com o místico, a metafísica, o alquímico, a mágica que ronda e origina o fazer teatral. Artaud, nascido na França, propunha um teatro eficaz, no qual os envolvidos evoluíssem material e espiritualmente. Recusava muitas características do teatro ocidental por se basear demasiadamente no texto, se afastando das qualidades primordiais do teatro, abandonando o desenvolvimento dos corpos que, para além da cena, também evocam imagens, memórias, associações e envolvimento afetivo.

Também em sua obra, Artaud traça a equivalência e relação entre Teatro e Alquimia, o Teatro Alquímico. Ele coloca que os símbolos alquímicos são apenas miragens, símbolos, mas que representam algo inexplicável, indizível, que transcende toda a forma. A alquimia, como o teatro, não suporta as formas. Estamos falando de algo primordial, da combinação exata das substâncias e conhecimentos que transformam a matéria em ouro. Ouro primordial.

O que ele pretende com essa associação é se reconectar com a verdadeira essência do fazer teatral, de um trabalho que visa a obtenção do máximo que se pode chegar através desse universo.

Sabe-se que o trabalho teatral desenvolve as capacidades de nos movermos no espaço, de adentrarmos estados e conquistarmos simbologias e ações através de exercícios e práticas de desenvolvimento imaginário e corporal. Como a magia das ervas e o entendimento da bruxaria podem auxiliar na trajetória artística das alunas de teatro? Respondo a esse questionamento dizendo que se a transformação do corpo é o foco maior do trabalho teatral e que se o desenvolvimento de variadas qualidades emocionais é de primordial importância, a apropriação de práticas relacionadas a esse propósito nos garante a saúde desse corpo. Inspira a comunhão com a natureza garantindo a saúde e sua manutenção, tornando possível a abertura para a aceitação da disponibilidade necessária para a realização e a assimilação do trabalho teatral. Complemento ainda a afirmação acima considerando fortemente a transformação psíquica que não só o teatro é capaz de ocasionar, e como ocasiona. A magia, paralelamente ao trabalho teatral, também pode impulsionar o inimaginável poder de transformação psíquica.

Artaud afirma que “(...) A crença em uma materialidade fluídica da alma é indispensável ao ofício do ator” (ARTAUD. 1987, p. 154). De fato, o desenvolvimento do sentido de verdade conquistado através de investigações, expedições afetivas variadas, garantem memórias que vibram potência, perpassam os sentidos e transcendem a lógica. Nos inspirando a desvendar os caminhos pelos quais desenvolvemos paixão, verdade, emoção às nossas criações e, conseqüentemente, a nós mesmas. Artaud completa:

“Conhecer o tempo das paixões, dessa espécie de tempo musical que rege seu batimento harmônico, é um aspecto do teatro em que nosso teatro psicológico moderno há muito não pensa”. (ARTAUD. 1987, p. 154)

CAPÍTULO 3

3.1

**GRIMÓRIO DA BRUXA LOBA FERÓZ**

Neste capítulo apresento sugestões de ervas, modos de preparo e algumas práticas com a finalidade de potencializar o trabalho das alunas nas disciplinas que constituem o quadro horário do curso de Artes Cênicas na Universidade de Brasília. Organizei este Livro das Sombras de acordo com as disciplinas a fim de um maior entendimento sobre o que é desenvolvido e abordado nas aulas e como podemos nos inspirar através dos ricos e abundantes recursos da medicina natural.

As sugestões não substituem uma boa alimentação, atividades físicas regulares, mas ajudam e podem melhorar não só a qualidade do trabalho criativo, mas a vida em totalidade.

DICAS E RECOMENDAÇÕES INICIAIS

1. Você é a chave para a transformação!

Antes de mais nada, assuma o controle da sua vida! Se dê a oportunidade de dizer sim quando essa for a sua escolha e de dizer não quando assim for decidido. Seja como for, não contrarie a sua intuição. Aceite com amor a sabedoria a sua situação. Só você sabe os motivos pelos quais você se encontra aqui e agora e, da mesma forma, só você pode se responsabilizar e transformar a sua vida. Compreenda que você tem a chave da sua transformação! Abra a porta! Você é a porta!

2. Cuide-se!

Tenha, em algum momento do seu dia, um momento de conexão com a melhor versão de você, seu Eu Superior. Pare um pouco para respirar e levar sua atenção às extremidades, aos músculos, aos ossos, aos órgãos e, enfim, seu corpo como um todo. Pare e se dê um pouco de carinho. Aqueça um pouco d'água para um chá, purifique-se com água, hidrate-se! Tonifique, hidrate, massageie sua pele. Cuide de sua saúde

emocional. Fortaleça o seu sistema imunológico. Exercite o autocuidado em sua vida. Medite. Deixe que essa sensação se alastre até te acompanhar para onde for. Cuide e acredite em você, todas merecemos gerar e receber muito amor.

3. Sinceridade!

Viva de acordo com o que você acredita que é melhor para você! Entenda que tudo o que você pensa pode ser materializado, se assim desejado. Antes se julgar e cobrar, entenda o real motivo pelo qual se sente de determinada maneira. Perceba e entenda os caminhos que você percorre emocionalmente e como você pode resolver a situação desejada da melhor maneira possível. Assim, você passa e se compreende com mais amor e mais verdade! Seja sincera com seus sentimentos, com seus pensamentos, com suas ações.

4. Plante árvores!

Sim, plante árvores pela sua vida. Pelas próximas gerações! Mantenha suas mãos em contato com a terra, sinta a preciosidade das árvores, dos minerais, dos quatro elementos. Sinta o que cada um tem a te ensinar. Aprenda a germinar sementes, aprenda a plantar as mudas de sua própria saúde! Estude as propriedades das plantas, as variações de solo, tempera, quantidade de água e etc. Desenvolva o seu conhecimento sobre a Terra!

5. Agradeça!

Agradeça todos os conhecimentos que você adquiriu até chegar aqui. Agradeça pelas oportunidades e pelas bênçãos que a Deusa constantemente nos concede. Sinta a gratidão de verdade percorrendo pelo seu ser, agradeça com vontade! Com Amor! Com verdade! Somos infinitas para não desenvolver esse importantíssimo hábito que pode transformar a sua vida!

SOBRE O MOVIMENTO

Desconheço a possibilidade de algum tempo no qual ninguém dançou. Desconheço a possibilidade de um corpo que não dança, que não pulsa. Gosto de pensar que, mesmo aparentemente paradas, o corpo se mantém em movimento. Entendo o movimento não só como algo relacionado ao viés artístico da dança, da cena, mas também como algo urgente, um movimento pela vida, que nos reconecta com outras maneiras de se locomover e se colocar.

O estudo do movimento parte de princípios primordiais como ocupação do espaço, transferência de peso, da exploração de níveis (baixo, médio, alto), as qualidades do movimento e as possíveis relações e interações advindas dele.

O entendimento e estudo fisiológico do corpo humano é imprescindível para o estudo do movimento. O estudo da estrutura corporal humana pode acontecer através de imagens (ilustrações científicas) desse organismo, além, é claro, de exercícios de atenção, primeiramente, à parte do corpo em questão e do desenvolvimento dessa musculatura, tornando o conhecimento muito mais palpável. Através desse estudo, do estudo das articulações e demais áreas do corpo, o desenvolvimento da qualidade pulsante desse corpo articulado, flexível e criativo certamente irá fortalecer, também, o processo de estudo de como esse corpo pode se mover no espaço. Professores, coreógrafos e pesquisadores possuem ricos trabalhos de análise do movimento, sendo uns dos mais reconhecidos, Rudolph Laban, Pina Bausch,

Chegando ao estudo das possibilidades do movimento, podemos continuar a pesquisa da multiplicidade dos acontecimentos nas salas de ensaio, esse local tão vazio, mas ao mesmo tempo tão cheio. Não estamos falando sobre o que pode acontecer com um senso de se antecipar o que pode vir a acontecer espontaneamente, ou limitar os acontecimentos numa tentativa de catalogar, ou ainda setorizar brotamentos criativos tão espontâneos e específicos. O que esses estudos pretendem é aprofundar os conhecimentos acerca das infinitas possibilidades do movimento e também a fim de documentação e registro desse trabalho de qualidade tão potente e fugaz.

Na minha trajetória como aluna dos primeiros semestres de Artes Cênicas, entendi que a minha capacidade de imaginação não só habitava e partia do meu

corpo, mas também dançava e traçava sua trajetória no mundo. Passei a me ver como uma toupeira que deixa seus caminhos registrados na terra através dos seus túneis que vão se interligando, criando uma grande rota, cavada com maestria e afiadas garras.

Entendi que precisava refletir muito mais acerca das minhas capacidades de pensar e entender quais são as qualidades desses pensamentos. Passei a entender que o que eu pensava acontecia. Passei a ver como eu me movia no mundo. Mudei. Mudei a minha forma de passar pelo mundo. Mudei assustadoramente, me vi potente e cheia de vontade. Cheia de ideias, de imagens, de referências, de informações e cercada sempre de mulheres incríveis. Professoras, dançarinas, atrizes, sonhadoras. Mulheres como Fabiana Marroni, Soraia Maria, Lívia Bennet, Lenora Lobo, Márcia Duarte, Vancléia Porat, Gisele Rodrigues acompanharam, mesmo que não tão de perto, a minha trajetória no Departamento de Artes Cênicas. Porém, certamente me inspiraram através dos compartilhamentos de grandes aprendizados que me transformaram e ainda transformam a minha vida fora e dentro do contexto teatral. Seres humanos incríveis, tornando possível e acessível o amadurecimento de nossos movimentos através de suas vivências e metodologias. A essas mulheres, sou imensamente grata.

Entendendo as qualidades do movimento, como meu corpo desempenha determinada qualidade? Como me movo com velocidade? Como desenvolver a assertividade do meu movimento? Estes são questionamentos que me fiz ao longo da disciplina e, pude aprofundar o processo de conhecimento acerca do meu próprio corpo e sua trajetória no mundo, a sua dança inesperada.

São muitas as maneiras de nos mover pelo espaço. Dança contemporânea, *vogue ball*, charme, *street dance*, *break*, *stiletto*, *pole dance*, *ballet*, sapateado, dança do ventre, *Butoh*, *jazz*, forró, samba, *tribal fusion*, catira, umbigada e outras diversas modalidades podem ser estudadas hoje em dia. Escolha uma delas e dance! Mova-se, arrisque-se!

A partir da conexão que a dança pode trazer, comecei a me interessar pelos estudos da dança pessoal e as variadas possibilidades de dançar a minha dança, essa dança primordial, potente e única que, mesmo cheia de referências

e informações de outros lugares, ainda sim, é minha. Ainda sim, é a minha maneira, meu olhar, meu corpo, tão autêntico e tão comum.

Entendo o processo da dança como uma reconexão com o Divino, com a força que mais admiramos de nós mesmas. Dançar, para além da cena, é um ato mágico, uma conexão profunda e indizível com o que há de sagrado.

Para começar a pisar de fato, por que não uma bela automassagem energética nos pés?

Massagem energética nos pés

Os pés são a parte do corpo no qual as terminações nervosas estão diretamente ligadas aos órgãos vitais do corpo humano. É muito importante o conhecimento sobre esses pontos e como o cuidado pelos pés pode garantir saúde contínua e um bom funcionamento de todo o nosso organismo. Uma boa massagem com apenas uma gota de óleo vegetal pode garantir maior aderência no chão, maior contato da superfície, restaurando a sensação de aprender a pisar.

Aqui, podemos usar apenas uma gotinha do óleo de Rícino (Mamona) para garantir maior deslizamento das mãos no ato da massagem e garantir a absorção das propriedades hidratantes e reparadoras da mamona. Esse óleo espesso é muito utilizado para tratar ressecamentos e fissuras, ele cria na pele uma barreira contra a perda de água, auxiliando na manutenção da hidratação de tecidos muito secos, como a pele do calcanhar.

Se desejar mais propriedades curativas e sentir aromas incríveis ao realizar sua massagem, você pode diluir em 300 mL de óleo de mamona de uma a 4 gotas do extrato ou óleo essencial de sua preferência, dando maior atenção às plantas com poder cicatrizante e hidratante, como calêndula (*Calendula officinalis*), resina de sangue de dragão (*Croton lechleri*), babosa (*Aloe vera*), barbatimão (*Stryphnodendron adstringens*) e João Brandinho (*Piper callosum*).

A Aromaterapia e a criação da cena

A aromaterapia é uma das vertentes da fitoterapia, que através do aroma das plantas, pode promover o bem-estar e a saúde. Diferentes aromas causam diferentes respostas no cérebro, auxiliando no tratamento de inúmeras doenças e disfunções como tratamento complementar.

As plantas têm muito a nos ensinar, a começar pela sua forma, textura, ação no nosso organismo e suas propriedades aromáticas. Há recursos para todas as finalidades e podemos utilizar também o cheiro das plantas com finalidades de cura, meditação ou outra indução desejada. Otimizando o processo para que o grupo alcance assim os efeitos desejados da prática em questão com o recurso da aromaterapia.

Abaixo, segue uma lista com os óleos essenciais mais conhecidos, facilmente encontrados em lojas de artigos fitoterápicos e que carregam propriedades que induzem a abertura e disposição para a transformação que é o trabalho teatral:

Cedro *Cedrus atlantica*: Esse líquido de tom esverdeado intenso tem aroma forte, amadeirado e levemente adocicado. É um dos óleos essenciais mais antigos do mundo, sendo muito utilizado em práticas de elevação e desenvolvimento espiritual. Com propriedades revigorantes e calmantes, é altamente recomendado para o tratamento de ansiedade e depressão. É um aroma que estimula a manutenção da plenitude emocional mesmo em situações críticas de *stress* e ansiedade extrema.

Lavanda (Alfazema) *Lavandula angustifolia*: O óleo essencial de lavanda é um líquido obtido a partir da destilação à vapor das flores secas de coloração levemente amarela ou transparente. O óleo de lavanda é muito recomendado e pode ser facilmente encontrado em lojas de artigos fitoterápicos e medicinas naturais. Com sua capacidade calmante, regeneradora e antisséptica, a lavanda ajuda a cicatrização de cortes, no alívio das dores e regeneração em casos de contusão e queimaduras. Além de tudo, tem propriedades relaxantes, reduzindo o nível de ansiedade e stress. As flores também são usadas para fazer o chá, muito bom após refeições. As flores também podem ser usadas em saladas cruas. O spray para ambientes de lavanda é muito simples de ser feito e tem

resultados promissores quando utilizado no quarto de pessoas adoecidas. 10 gotas óleo essencial diluídas em 50% água e 50% vodka ou álcool de cereais num frasco spray podem mudar a sua vida!

Gerânio *Pelargonium graveolens*: O gerânio rosa, como é conhecido, tem propriedades regeneradoras não só na pele, mas também energeticamente. De aroma frutado e ao mesmo tempo mentolado, o óleo amarelo-esverdeado é obtido através da prensagem das folhas dessa planta. As propriedades medicinais desse óleo auxiliam a regulação e equilíbrio quando utilizado na pele através de emulsões ou cremes. Recomendado para todos os tipos de pele, desde as propensas à acne até as peles mais maduras. Ótimo para ser usado em massagens pelo seu efeito detox, hidratante e suavizante. Reduz os efeitos de desconforto, irritação advindos da pré menstruação, aliviando também as dores nos seios e baixo ventre. Aplique algumas gotas desse óleo num óleo base para controlar a caspa e a demasiada oleosidade do couro cabeludo. Também pode ser usado em bebidas e na confeitaria por sua fragrância vibrante e saborosa.

Patchuli *Pogostemon cablin*: Muito valorizado por perfumistas, o *patchuli* é uma erva cuja folha, com aroma muito imponente e almiscarado, carrega propriedades estimulantes e afrodisíacas. Quando diluído num óleo carreador, alivia as dores de picadas de insetos com suas capacidades antibacterianas, sendo usado como um recurso emergencial. O aroma do óleo de patchuli é altamente recomendado no tratamento aromaterapêutico da ansiedade, stress e depressão.

Sálvia *Salvia officinalis*: O óleo essencial da sálvia é recomendado para o tratamento de acometimentos diversos e diferenciados. O óleo essencial dessa planta é incolor e de aroma refrescante muito marcante. Seu aroma vibrante e acentuado age no sistema nervoso central auxiliando no processo de manutenção da vitalidade emocional e física. Este óleo não é recomendado para pessoas com tendências a estados de convulsão ou em casos de gravidez. O uso regular do chá ou tintura dessa planta garante a redução do suor excessivo, sendo recomendado também para mulheres na fase de menopausa. É recomendado no preparo de desodorantes naturais por suas propriedades antibacterianas e antifúngicas que eliminam o mal cheiro do corpo. A tintura ou

chá da sálvia pode ser usada também na cura da dor de garganta. Também pode ser usada para o preparo de gargarejos e enxagues bucais, eliminando problemas na gengiva, feridas na mucosa e até mal hálito.

Alecrim *Rosmarinus officinalis*: O óleo essencial de alecrim é um líquido obtido a partir da destilação a vapor de suas pequenas folhas e flores. O aroma refrescante e revigorante do alecrim é utilizado desde os primórdios para afastar energias densas e negativas. Seu efeito aquecedor é ideal para massagens com finalidade de relaxamento dos músculos após atividades físicas de alta intensidade. Com propriedades revigorantes, estimulantes e refrescantes, o óleo essencial de alecrim é usado no tratamento da depressão pois fortalece e estimula a atividade mental e a circulação sanguínea, aumentando as capacidades de memorização e atenção.

Como podemos usufruir dos benefícios do aroma das plantas?

- Difusor de extratos e óleos essenciais:

Difusores são recipientes que difundem o óleo essencial geralmente diluído numa pequena quantidade de água ou óleo carreador (óleo vegetal). Geralmente são feitos de cerâmica e hoje podemos encontrar versões elétricas, mas podemos encontrar versões muito mais singelas, também de cerâmica, cuja fonte de calor pode ser a simples chama de uma vela.

- Incensos:

Existem muitos tipos de incensos, pode-se encontrar no formato de vareta, de cone, de espiral etc. Tudo depende da maneira que se faz e os ingredientes que se usa, mas, na maioria dos casos, os incensos são preparados a base de carvão vegetal e ervas aromáticas em pó, que são misturados e grudados por meio de alguma substância aglutinadora, como a goma xantana.

Também podemos encontrar incensos artesanais feitos de ervas secas que são enroladas umas nas outras e amarradas com a ajuda de um fino barbante.

- Colar aromático:

Um pedaço de algodão e algumas gotas de óleo essencial dentro de uma pequena estrutura de cerâmica amarrada no pescoço podem fazer a diferença na sua saúde e no desempenho das atividades diárias.

- Defumação de resinas e ervas secas:

Ingredientes:

- Recipiente de cerâmica/casca do coco ou algum outro recipiente resistente a alta temperatura;
- Carvão vegetal ou superfície em alta temperatura (recomendo o carvão pois é mais acessível);
- Resinas como as de olíbano (*Boswellia carterii*), breu branco (*Protium heptaphyllum*), estoraque (*Liquidambar orientalis Mill*) ou ervas aromáticas secas.

Modo de preparo:

Acenda o carvão e aos poucos vá adicionando a resina. A densidade da fumaça é maior ou menor a depender da quantidade de resina sobre a brasa.

Água da concentração

Podemos usufruir dos benefícios dos cristais através de uma prática simples. Coloque uma linda pedra de ametista em 1 litro d'água e deixe à luz do luar por uma noite (para maiores efeitos, faça isso sob a luz da Lua Cheia). Beba essa água antes e, se possível, durante a atividade a ser realizada com a concentração que você necessita.

Pomada curativa para contusões

Uma receita fácil de ser realizada utilizando ingredientes naturais e frescos com propriedades cicatrizantes e rejuvenescedoras.

Utensílios:

- tigela de cerâmica ou vidro limpa e esterilizada;
- colher ou outro utensílio para manipular a manteiga e a cera;
- *fouet*, *mixer* ou batedeira;
- panela de vidro limpa e esterilizada (para banho maria);
- superfície para evitar o contato direto da tigela com a água;
- panela de vidro ou cerâmica limpa para aquecer água mineral.

Ingredientes:

- Cera de coco babaçu;
- Manteiga de cacau;
- Cera de carnaúba;
- Óleo de buriti;
- Extrato de arnica do cerrado;
- Óleo essencial de hortelã pimenta.

Modo de preparo:**1º PASSO**

- Aqueça a panela com água e, em banho maria, derreta as ceras na tigela de vidro. Quando as ceras estiverem quase derretidas, adicione a manteiga. As ceras demoram mais a ficar líquidas do que a manteiga. Retire no momento em que o líquido esteja homogêneo.

2º PASSO

- Em uma outra panela, aqueça a 80 a água mineral. Se a temperatura baixar, volte a panela ao fogo e vá controlando utilizando um termômetro.

3º PASSO:

- Adicione a mistura líquida de manteiga e ceras à água (o contrário pode fazer o óleo espirrar e você se queimar. Caso aconteça, já use o produto para ajudar no fermento);
- Adicione o extrato de arnica;
- Com a ajuda do *fouet* ou da batedeira, incorpore a mistura até ficar com a consistência mais firme e homogênea;
- Por último, adicione 30 gotas do óleo essencial e bata mais um pouco a fim

de misturar bem todos os ingredientes;

- Envase num recipiente de vidro com tampa e use com muito amor para fazer massagens na área afetada e veja a magia acontecer fazendo a dor desaparecer!

Óleo de massagem desestressante

Uma rica unção corporal para relaxar e destensionar os músculos. O óleo de semente de uva é rapidamente absorvido pela pele, sendo muito utilizado como óleo base para perfeita e harmônica maceração de ervas ou diluição de óleos essenciais e extratos.

Nessa receita, desfrutaremos dos poderes calmantes, anti-inflamatórios e analgésicos do João Brandinho (*Piper callosum*). Esta planta é um analgésico e cicatrizante natural, muito usada em forma de tintura em álcool de cereais. Se diluirmos algumas gotas de seu extrato em 300ml de óleo de semente de uva, teremos uma unção com capacidades incríveis de cura e relaxamento muscular após a realização de atividades físicas de alta intensidade.

SOBRE A VOZ

O estudo da voz no Teatro abrange o conhecimento fisiológico do aparelho fonoaudiológico de nosso organismo, os possíveis caminhos da passagem da escrita para a oralidade e vice-versa, exercícios para o fortalecimento e aquecimento vocal, os apoios necessários para a vocalidade teatral, estudos e percepções acerca da respiração.

A respiração e a voz estão intrinsicamente ligadas, uma vez que a voz é matéria que vibra na presença do oxigênio. A voz se modifica através da respiração. Logo, o trabalho de desenvolvimento dos músculos intercostais é um dos primeiros assuntos a serem abordados nas aulas de voz.

Sobre as variações da respiração, Artaud afirma: “(...) Não há dúvida de que a cada sentimento, a cada movimento do espírito, a cada alteração da afetividade humana corresponde a uma respiração própria” (ARTAUD. 1987, p. 152)

A respiração, para Artaud, é inversamente proporcional à importância da representação exterior. Ele explica que enquanto a atuação é contida, o corpo acompanha a respiração forte, acentuada, “sobrecarregada de excessos” e, quando a representação é dinâmica, arrebatada corresponde a uma respiração cujas “ondas são curtas e comprimidas”.

No Teatro, a respiração é muito trabalhada para que consigamos atingir variados estados. Através da respiração, podemos desenvolver o senso de verdade e a modulação vocal. A voz também é nosso corpo, e devemos cuidar bem dela. O canto ajuda a controlar a musculatura que emite som, a estrutura que modula a passagem de ar, criando específicas nuances sonoras. O estudo do percurso poético da voz no teatro é um conhecimento primordial de construção da cena através da palavra em performance.

Pó dental de Juá

As pastas de dente convencionais carregam em sua composição alta concentração de flúor, lauril sulfato de sódio e demais componentes químicos de ação “limpante” agressiva que pode causar problemas na mucosa bucal. Gengivite, alergias e aftas são problemas que aparecem com o uso contínuo das pastas de dente encontradas em mercados e farmácias. Fique livre desses problemas utilizando a casca dessa árvore maravilhosa conhecida como Juazeiro (*Zizipus juazero*).

Modo de usar: molhe a escova de dente e coloque o pó da casca de Juá sobre a escova. Com movimentos leves e circulares, escove os dentes normalmente. A casca de Juá tem propriedades “saponificadoras”, criando uma espuma antibacteriana e “limpante”.

Se, por acaso, o sabor amargo do pó de juá se tornar intragável, outra alternativa é misturar 2 ou 3 gotas de óleo essencial de hortelã, erva doce ou outro óleo de sua preferência a 5g do pó. As propriedades antibacterianas, refrescantes e cicatrizantes dessas plantas irão agir na sua boca, deixando-a saudável e limpa.

Gargarejo de Perséfone

A Romã é um fruto muito utilizado na magia por suas propriedades de abertura de caminhos, prosperidade e riqueza. No interior do fruto, encontra-se as inúmeras sementes envoltas de uma fina polpa repleta de água e sabor açucarado ao mesmo tempo que amargo. A casca desse fruto é rica em antioxidantes, auxiliando no tratamento de dores e inflamações na garganta.

Essa muito simples de ser feita. Coloque 300 ml de água numa panela e leve ao fogo. Adicione a casca da metade de uma romã. Deixe ferver por 2 minutos e meio e desligue o fogo. Coe.

Envase o líquido resultante da decocção da casca da romã num recipiente de vidro limpo. Mantenha na geladeira para maior conservação. Gargareje com esse líquido para que as inflamações e dores de garganta amenizem e sejam tratadas. Não engolir o líquido após gargarejar.

Xarope de Beterraba da Zizi e da Madame

Receita fácil e simples de ser feita. A beterraba é muito utilizada no tratamento de anemia por ser uma fonte rica de ferro. Ajuda na limpeza e renovação do oxigênio do sangue, mantendo a saúde de todo o organismo. Também tem propriedades anti-inflamatórias, curando doenças de variados tipos. Esse xarope pode ser utilizado como medicamento complementar na cura da pneumonia, gripe, resfriados e demais problemas respiratórios. Uma receita versátil e muito gostosa de ser preparada.

Utensílios:

- Xícara;
- Ralador;
- Recipiente de vidro âmbar para armazenar o xarope;

Ingredientes:

- ½ xícara de água;
- 1 xícara (chá) de rapadura triturada;
- 2 beterrabas;
- 7 cravos.

Modo de preparo:

Corte as beterrabas em finas rodela. Pegue o recipiente onde será armazenado o xarope e coloque, no fundo dele, uma camada de rapadura. Coloque uma rodela de beterraba sobre a rapadura e vá intercalando até utilizar tudo. Utilize os cravos para adicionar um toque aromático a receita e tampe. Deixe descansar por uma noite. A beterraba irá soltar água com a ajuda do açúcar presente na rapadura e pronto! Tome duas colheres de sopa dessa doce água roxa e deliciosa e deixe a saúde tomar conta de você!

Enxágue de Hortelã e Tanchagem

Essa receita é muito eficaz para tratar do mau hálito e aftas quando utilizada após escovar os dentes. A casca da árvore do cajueiro do cerrado, com suas propriedades cicatrizantes e antiinflamatórias são somadas às qualidades altamente antibacterianas da tanchagem. Nessa receita, o gel da babosa é batido no liquidificador ou misturado com a ajuda de um mixer afim de deixar o gel homogêneo, o chamado suco de babosa. Esse enxágue bucal é um produto medicinal para a cura de gengivite, aftas e dores de dente. Não deve ser ingerido.

Ingredientes:

- 500 ml de água mineral;
- 200g da casca da árvore de cajuzinho triturada ;
- 1 gota do extrato ou óleo essencial de hortelã-pimenta;
- 1 gota de extrato de tanchagem;
- 1 colher de chá de gel de babosa;
- 1 colher chá de sal (sal de boa qualidade e procedência).

Modo de preparo:**1º PASSO**

Coloque 200g da casca da árvore de cajuzinho na panela água e leve ao fogo. Assim que levantar fervura, conte 1 minuto e desligue o fogo. Mantenha tampado por 15 minutos e, com a ajuda de um funil e uma peneira, coe.

2º PASSO

Numa tigela separada, misture o extrato de tanchagem e o extrato ou óleo essencial de hortelã ao sal e vá colocando a decocção da casca do cajueiro, aos poucos, e mexendo bem até a mistura se dissolver. Coloque o gel de babosa na mistura e mexa até todos os ingredientes incorporarem e formarem um líquido homogêneo.

3º PASSO

Armazene o líquido num recipiente de vidro e mantenha na geladeira para maior conservação. Pode ser utilizado duas vezes por dia, após escovar os dentes pela manhã e pela noite. Utilize até que as feridas sejam cicatrizadas. Não ingerir.

Óleo de copaíba

O óleo de copaíba na garganta cria uma camada protetora mantendo a umidade e tem ação antibacteriana, auxiliando na cura de doenças que acusam a garganta e via respiratória. Com ação expectorante, ajuda na remoção da demasiada produção de muco advinda da proliferação de vírus e bactérias da gripe ou demais acometimentos relacionados.

Inalando a vapor das ervas/nebulização

Uma ótima alternativa para manter as vias respiratórias saudáveis é a inalação do vapor de ervas. A preparação dessa receita é muito simples e seus efeitos, satisfatório para a expectoração de muco e para a hidratação das vias respiratórias.

Coloque 1L de água no fogo, deixe levantar fervura por 1 minuto e desligue. Se a sua intenção é a desobstrução das vias respiratórias, utilize algumas folhas secas de eucalipto (*Eucalypto globulus*), sálvia branca (*Salvia officinalis*) ou menta e tampe a panela. Se a sua intenção for apenas umidificar seu aparelho vocal, utilize as ervas a seu gosto (sempre pesquise e se instrua antes de utilizar plantas medicinais). Caso prefira, você pode utilizar uma gota do extrato ou óleo essencial dessas plantas na água e inalar esse vapor aromático normalmente.

Destampe a panela e utilize um tecido para direcionar o vapor até você. Fique inalando o vapor nessa espécie de cabana até que a infusão resfrie.

SOBRE A INTERPRETAÇÃO:

Nas aulas de Interpretação Teatral, palavras como concentração, disponibilidade, presença e escuta são utilizadas para que a compreensão do estado de trabalho de atriz seja desenvolvida. Existem muitos jogos teatrais sugeridos e aplicados pelas professoras de interpretação teatral com finalidades de concentração, foco, desenvolvimento da imaginação, e demais finalidades possíveis no universo teatral.

Por se tratar de processos para a criação da cena, que são processos de extrema especificidade, as sugestões de práticas podem ser associadas e combinadas da maneira que melhor se adapta às atividades do grupo.

As memoráveis experiências obtidas através do envolvimento que tive com meus colegas na disciplina de TEAC II (Técnicas Experimentais em Artes Cênicas), ministrado pela Prof^a Dr^a Gisele Rodrigues no primeiro semestre de 2018, me fizeram vivenciar os variados caminhos que podemos percorrer na criação de um possível diálogo. As ações e ideias reverberavam de maneira fluida e rápida, um processo no qual não havia muito a se pensar antes de fazer. Estávamos ali atendendo as demandas urgentes de nossos corpos inflamados, nos permitindo viver as cenas que percorremos, cenas criadas a partir de nossas escolhas num contexto total de *senso de oportunidade*.

O *senso de oportunidade* é um termo que diz respeito à qualidade sensível das escolhas feitas em nossos processos de criação. As escolhas, assim como um músculo, podem ser trabalhadas de diversas maneiras. Através do exercício “paranada” proposto por Gisele, por exemplo, o caminho da criação era abordado de uma maneira que não precisávamos encontrar motivos para nos mover, mas apenas nos mover, desenvolvendo a capacidade de realização de ações que vêm do nada e vão para o nada. Trago esse exemplo como um ensinamento que tive para o estudo sobre atuação. Muitas vezes nos antecipamos para desenvolver uma cena explicando com palavras como ela vai acontecer, sem de fato nos movermos no espaço e, a partir desse movimento,

desenvolver as memórias afetivas a serem abordadas. A palavra não pode anteceder o corpo pulsante em movimento.

Cheiro da concentração:

As fragrâncias cítricas são muito recomendadas para o desenvolvimento da sensação de bem-estar, concentração e criatividade. Presentes em muitos cosméticos, limões e laranjas carregam propriedades revigorantes e desintoxicantes que podem auxiliar em doenças físicas e emocionais. Os óleos essenciais cítricos, na aromaterapia, reduzem os altos níveis de stress, atuando como um forte ansiolítico.

Limão-tahiti *Citrus x latifolia*: o óleo essencial dessa espécie de limão é recomendado para a desintoxicação do organismo e, quando diluído em um óleo carreador, tem ação antisséptica se aplicada em feridas, picadas de inseto e cortes em geral. Além das ações de contato na pele, o aroma desse limão é utilizado para induzir pensamentos benéficos e estimular a imaginação e criatividade.

Limão siciliano *Citrus limonum*: Usado topicamente, o óleo essencial ou extrato do limão siciliano diluídos ativa a circulação sanguínea da área em questão, sendo muito recomendado no tratamento de manchas na pele por sua ação clareadora. Também tem ação diurética, desintoxicante e antisséptica no organismo. Auxilia no desenvolvimento da criatividade e reduz níveis de stress.

Tangerina *Citrus reticulata*: O extrato ou óleo essencial dessa espécie são muito usados em cremes e loções com a finalidade de diminuir as estrias e ativar o colágeno para combater a flacidez da pele. Muito utilizado em óleos corporais para massagem de drenagem linfática. Esse aroma também ajuda a desenvolver a sensação de bem-estar e disposição.

Laranja-doce *Citrus x sinensis*: De aroma doce que revigora, com capacidades energizantes, o óleo essencial de laranja-doce é usado também em consultórios de psicólogos para estimular a clareza de pensamentos e o desenvolvimento da segurança emocional. O óleo ou extrato, muito presentes em cosméticos tem

ação reparadora e tonificante, presente como um ingrediente muito importante para o desenvolvimento de colágeno na pele.

Laranja amarga ou petitgrain *Citrus aurantium var. amara*: Os benefícios tonificantes, antissépticos e revitalizantes desse óleo garantem sua recomendação para combater inúmeras enfermidades, que podem variar de erupções cutâneas a acometimentos gastro-intestinais. O óleo essencial de laranja amarga desacelera os batimentos cardíacos, auxiliando no tratamento de crises emocionais como pânico e ansiedade extrema.

Alimentos e práticas que auxiliam a memorização

Ômega 3

O ômega 3 é um ácido graxo, uma gordura poli-insaturada. Ele é composto por três variedades: ácido alfa-linoleico, ácido eicosapentaenoico e ácido docosahexaenoico. Os benefícios desse ácido graxo são muitos e, em geral, recomendados para tratamentos de fortalecimento da saúde cerebral e cardiovascular. Esses ácidos graxos não são produzidos pelo nosso organismo, logo, é importante que os alimentos ricos nessa substância façam parte de nosso cardápio com frequência. A função primordial e mais conhecida desses lipídeos é o desenvolvimento da camada lipídica ao redor das células. Quando ingerido de maneira saudável, a presença do ômega 3 no organismo faz com que as células desempenhem suas funções de maneira muito mais sadia e vigorosa. O ômega 3 pode ser tanto de origem animal, encontrado em algas, peixes, crustáceos e etc, como de origem vegetal, presente na composição química de sementes como chia e linhaça.

Age, também, no desenvolvimento da bainha de mielina, um dos componentes de nossos neurônios. Com propriedades vasodilatadoras, auxilia no processo de cognição através da maior oxigenação do cérebro, e consequentemente, garante maior absorção de nutrientes e melhor comunicação entre as células.

A Ginckobiloba

Espécie de árvore considerada sagrada pelos japoneses. Após a explosão da bomba atômica lançada pelos norte-americanos em Hiroshima, o primeiro ser vegetal a brotar do chão foi um pé de ginckobiloba. O efeito desse chá no organismo apresenta maior ação da circulação sanguínea, auxiliando na maior oxigenação cerebral, indispensável na memorização de textos, práticas e movimentos.

Infusão de Ginckobiloba:

Em uma panela de vidro, adicione 500 ml de água. Leve a panela ao fogo e quando levantar fervura, retire-a. Adicione um punhado das folhas secas de ginckobiloba e abafe por 15 minutos. Quando a infusão estiver menos quente, coe e tome antes de realizar a atividade de memorização.

Beterraba

A beterraba carrega, pela alta concentração de ferro em sua composição, auxilia no tratamento de anemia e na regulação das taxas de ferro no organismo. É também uma fonte poderosa de ácido fólico, a importante vitamina B9, muito recomendada para mulheres gestantes. A beterraba pode nos oferecer, aproximadamente, 30% da quantidade necessária diária de ácido fólico. Além disso, é uma fonte rica em cálcio e sais minerais. A ingestão do suco de beterraba regula o organismo como um todo, sendo altamente recomendado seu consumo antes das atividades a serem desempenhadas.

Pique uma beterraba em cubos e coloque no liquidificador. Adicione ½ xícara de água e bata até virar um líquido homogêneo. Tome esse suco antes do trabalho que necessita de memorização.

Enxergando no escuro

A deficiência de vitamina A pode causar a cegueira noturna (nictalopia). A dificuldade de enxergar no período da noite ou em locais de pouca luminosidade pode estar associada a deficiência nutricional dessa vitamina. A retinal, substância presente na vitamina A, é imprescindível na regeneração da rodopsina, substância encontrada nos bastonetes, presentes na estrutura ocular. A deficiência dessa vitamina faz com que os bastonetes não funcionem de maneira correta e eficiente, causando a cegueira noturna. Alimentos como beterraba, manga, cenoura, araticum, cúrcuma, buriti e demais frutos ricos em carotenoides podem ser consumidos em casos de hipovitaminose A (baixa concentração dessa vitamina no organismo). A ingestão desses alimentos deve ser equilibrada, pois o consumo excessivo dessa vitamina pode sobrecarregar o organismo, se tornando tóxica.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

O fazer teatral evoca a expansão da imaginação, o trabalho de resgate do senso de oportunidade, a potência das decisões artísticas, o fortalecimento da afetividade. Esse corpo de atriz que pulsa, que se inspira, se transforma, que sempre em plena construção, deseja expandir as possibilidades de caminhos de construção de ideias e imagens. A partir dessa visão, concluo que essas questões podem ser desenvolvidas de maneira potente e efetiva a partir do contato com a natureza e suas propriedades mágicas de cura.

Compreendo a importância do resgate de estudos de tradições de comunhão aos ciclos naturais e veneração aos seus valiosos recursos. Essas tradições guardam antigas memórias da humanidade, que são chaves para o entendimento da história do Planeta e as infinitas possibilidades de cura e experiências.

A partir desse ponto de vista, vejo a reflexão sobre a possibilidade da evolução pessoal como desenvolvimento de um olhar que extrapassa o universo teatral, apresentando-se de maneira integral na vida, através do conhecimento da terra e das tradições que reforçam seu poder. Concluo, assim, que estes são assuntos elementares para a trajetória evolutiva da humanidade. E que o Teatro acompanha e se desenvolve ao mesmo passo que o tempo e todos os seus desdobramentos, em perfeita sincronia e interação espaço-temporal.

Todo esse conhecimento ancestral de poder auxilia no processo de criação teatral. Construção de imagens a partir de fenômenos naturais, movimentos a partir da qualidade dos elementos, de memórias a partir de um determinado aroma, a cura de problemas de saúde física e emocional. São inúmeras as possibilidades de relações entre o fazer artístico e o fazer mágico!

Sugerindo essas receitas, percebo que um olhar sensível de cura sobre nossos processos de trabalho tão intensos e transformadores pode ser efetivamente estabelecido. A investigação e trabalho nas artes cênicas, muitas vezes, demanda disposição, concentração, presença e disponibilidade e, através das medicinas naturais pode-se, certamente, alcançar a sabedoria e saúde

necessárias para que os objetivos em questão sejam alcançados e até superados.

Considerando a magnitude de seres vegetais presentes em nosso planeta, outras receitas e modos de preparo possíveis podem ser adicionadas a este trabalho. A biodiversidade do nosso país é extrema, a variação de nomes, formas, modos de preparo, sugestões garantem a peculiaridade de nossas tradições. Essa abundância de ervas, receitas, dicas e modos de preparo nos faz querer ir além e desvendar os mistérios dessas substâncias e a inteligência desses organismos.

É necessário que estejamos dispostas para aprender com o que toda essa sabedoria emocional, física e espiritual que o teatro e a magia podem oferecer. São ciências do afeto, da consciência emocional, do indizível. Estudos desenvolvidos para desvendar a especificidade dos caminhos pelos quais a emoção percorre, nos mostrando a importância do detalhamento integral dos nossos propósitos, afirmando e agindo de acordo com que esperamos e almejamos. A conscientização do desenvolvimento da autonomia e responsabilidade, qualidades muito associadas ao fazer teatral e mágico, sucede-se possibilidade de expansão emocional através de nossas próprias experiências, a partir do nosso contato com esses saberes e conhecimentos, que, mesmo antes de serem refletidos e apontados por nós, nos acompanham e somos constantemente influenciadas por eles.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGUIAR, Regina Meira. *O ritual da Lua: o eterno retorno do feminino*. São Paulo: Revista Último Andar. PUC-SP. 2010.

ARTAUD, Antonin. *O teatro e seu duplo*. São Paulo: Max Limonad. 1987.

CASTRO, Danyel Teles. *A festa das almas: o culto aos ancestrais no paganismo*. São Paulo: Revista Último Andar, 28. 2016.

CUNHA, Manuela Carneiro da. *Índios do Brasil: histórias, direitos e cidadania*. São Paulo: Editora Claro Enigma. 2012.

PUBLIFOLHA. *O livro de receitas da beleza natural*. São Paulo: Publifolha. 2015.

SOUZA, Laura de Mello. *O diabo e a Terra de Santa Cruz: feitiçaria e religiosidade no Brasil Colonial*. São Paulo: Companhia das Letras. 1986.

STANISLAVSKI, Constantin. *A preparação do ator*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira. 1998.

SITES

O FOGO E AS CHAMAS DOS MITOS. Scielo. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-40142002000100009/>. Acesso em: 21 out. 2018.

Indígenas - Povos tradicionais do Cerrado e da Caatinga. Cerratinga. Disponível em: <<http://www.cerratinga.org.br/populacoes/indigenas/>>. Acesso em: 1 nov. 2018.

O Que é Neopaganismo. A Antiga Religião. Disponível em: <<http://aantigareligiao.blogspot.com/2012/04/o-que-e-neopaganismo.html/>>. Acesso em: 5 nov. 2018.

Neopaganismo. Cliografia. Disponível em: <<http://www.cliografia.com/religioes/neopaganismo/>>. Acesso em: 5 nov. 2018.

Estratégias e táticas nas visitas da inquisição portuguesa ao Brasil: o imaginário da teatralização da fé, primeiros regimentos e direito inquisitorial (1552 – 1620). Repositório Institucional da UFPB. Disponível em: <repositorio.ufpb.br>. Acesso em: 10 nov. 2018.

PAOLA BADDO MENNA BARRETO GOMES. *Bruxas: figuras de poder.* ZORDAN. Revista Estudos Feministas. Florianópolis, vol.13, no.2. Maio/Agosto. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-026X2005000200006&lng=en&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em: 10 nov. 2018.

LEONARDO NARLOCH. *Guia politicamente incorreto da história do Brasil.* 2009. Ed. Leya. Google Livros. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=09jkl2JF9gwC&oi=fnd&pg=PT3&dq=uma+caravela+cheia+de+doen%C3%A7as&ots=CSIAxd7rnu&sig=qHgp5yHHCEscPsOkJ0VgJKcZrLQ#v=onepage&q=caravela&f=false>>. Acesso em: 10 nov. 2018.

A Roda do Ano: Os Esbats e Sabbats. Casa do Bruxo. Disponível em: <www.casadobruzo.com.br/textos/bruxaroda.htm>. Acesso em: 11 nov. 2018.

BRUXARIA: UMA SINCERA EXPRESSÃO DO SENTIMENTO PARA COM DEUS. Maria Judith Machado de Carvalho (UNINCOR) e Geysa Silva (UNINCOR). Disponível em: <<http://www.filologia.org.br/viiicnlf/anais/caderno13-10.html>>. Acesso em: 12 nov. 2018.



ANEXOS



Fonte *MythologicalsOne*, disponível em: <www.dafont.com/pt>.



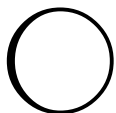
Fonte *Floral Flush*, disponível em: <www.dafont.com/pt>.



Fonte *SunandMoon*, disponível em: <www.dafont.com/pt>.



Fonte *SunandMoon*, disponível em <www.dafont.com/pt>.



Fonte *Moon Phases*, disponível em <www.dafont.com/pt>.



Fonte *SunandMoon*, disponível em <www.dafont.com/pt>.

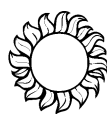


Fonte *Floral Flush*, disponível em

<www.dafont.com/pt>.



Fonte *WitchDings*, disponível em <www.dafont.com/pt>.



Fonte *SunandMoon*, disponível em <www.dafont.com/pt>.



Fonte *Moon Phases*, disponível em <www.dafont.com/pt>.